

やせる

簡単じゃありませんよね。（言うのは簡単ですが、）

でも、肥満の方は、体重を減らすと妊娠率が上がりますし、妊娠中の合併症も減ります。

（まだ見ぬかわいいお子さんのためです）

多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)の方は体重を減らすと排卵しやすくなります。

とりあえずの 目標は体重5%減です。（あまり急にやせるのも体によくありません。月に1〜2キロ）

☆ChatGPT にきいてみました。「痩せるにはどうしたらいい？」

痩せるためには、いくつかのポイントを考慮することが大切です。以下の方法を試してみてください。

1. **バランスの取れた食事:** 野菜や果物、全粒穀物、良質なタンパク質を中心に、加工食品や砂糖を控えましょう。
2. **定期的な運動:** 有酸素運動(ジョギング、ウォーキング、水泳など)や筋トレを組み合わせると効果的です。
3. **水分補給:** 十分な水を飲むことで新陳代謝を助け、空腹感を和らげることができます。
4. **睡眠の質を改善:** 睡眠不足はホルモンバランスを崩し、体重増加を引き起こすことがあります。十分な睡眠を心がけましょう。
5. **ストレス管理:** ストレスは過食の原因になることがありますので、リラクゼーションや趣味の時間を大切にしましょう。
6. **目標設定:** 現実的な目標を設定し、小さな成功を積み重ねることがモチベーションにつながります。

自分に合った方法を見つけて、無理のない範囲で続けることが大切です。健康的なライフスタイルを心がけましょう！

。。。だそうです。

☆脂肪は エネルギーの貯蔵です。

何万年だか何億年だか前のご先祖様からの(生物としての)歴史の中で、飢えて死ぬことはあっても、今のよう食べるものが豊富にあったわけではないので、〈足りなかったときのために〉 エネルギーを保存しておける生物だけが(死に絶えることなく)今に続いているわけで、我々はその子孫です。

食べられるときには食べて、エネルギーをためておくというのが我々の DNA に刻み込まれているのです。

摂取カロリーと消費カロリーの差がマイナスならば 脂肪・体重が減るはずです。

問題は どうやってマイナスにするか。。。。

● 体に入るカロリーを減らす！

※食事を減らす(量、回数)

パンなどの小麦粉でできたもの、白米などは急激に血糖値を上げるので、太りやすいらしいです。
もちろん高カロリーの脂(あぶら)、揚げ物なども

※間食を減らす
炭水化物(糖類)でいっぱい

※飲み物からの 摂取カロリーに注意！
ポカリスエット、ジュース、コーラなどにはカロリーがいっぱい
(野菜ジュースや、100%果汁ジュース もダメ)
アルコールにも注意

世の中にはいろいろなダイエットがあります。(「ダイエット」で検索！)
どれを試してみてもいいです。
性格とか、生活習慣とか人によって あう、あわないがあるでしょうから、試してみましょう。

え？体に悪い？ めんどくさい？ お金がかかる？(何も食べないのが一番安上がりなんです。。)
でも、今までと同じ食生活をしていれば、何も変わりませんよね。。

食事に気をつけるといっても、朝夕はご夫婦で一緒に食べるでしょうから、あまり極端なことはできない。
(一人でいるときに)お昼ご飯をぬく、あるいはカロリーの少ないもので代用する、例えば、スープ1杯や牛乳1本にする。(ダイエット用のドリンクとか売っていますが、割とお高いですね。)

間食、夜食はやめましょう。(海苔とか、カロリーの少ないもので代用)

● カロリーを使う！
※運動する
※筋肉をつける (基礎代謝量が増え、何もしなくてもカロリーを使ってくれるらしいです)

よく、「歩き始めました」っていう方がいらっしゃいますが、実際に1時間歩いてどのぐらいのカロリーが消費されるのか。。。というと、あまり多くありません。(のんびりなお散歩ではカロリーが減りません。
運動の強さっていうのが必要です)

70キロの人が1時間**早歩き**をするとカロリー消費量は260キロカロリーだそうです。(早歩き1時間って結構つらいですね)

(ただし座っているだけでもカロリーを消費します。 その違いは175キロカロリーだそうです。

～「銀だこ」のたこ焼き 2個で 184キロカロリーだそうですから 1人前6個を食べるには 3時間早歩きをしないとけません。

BMI っていうのが、肥満の目安としてよく使われていて、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(cm)} \div \text{身長(cm)}$
(日本人の場合) 25 以上を過体重、**30 以上を肥満**というのだそうです。

● そして、効果を知る

毎日 朝一番でも、お風呂の前でも、決まった時間に同じ服装で体重を測って、カレンダーにメモしましょう

☆太田市立図書館で **果糖中毒** という本を借りて読みました。（良い本だったので、購入して待合に置いてあります）（もちろん図書館で借りられます。）

○ 脂肪がすべて悪というわけではなく、「内臓」脂肪が健康に良くない（皮下脂肪はそんなに問題にならないそうです）

○ カロリーには質があり、同じカロリー なら なんでも同じってわけではない。

精製された小麦、白米は**砂糖と同じように** 急激に血糖値を上げるため、体に悪い。

油（あぶら）も、良いものもあるし、悪い脂もある（オリーブ油や、植物油はよいが、パーム油はあまりよくないし、魚の油でも、養殖魚の油などはよくない）

（人工甘味料による）ゼロカロリーの飲料は必ずしも良くない（人体には吸収されなくても、腸内細菌にどのような影響があるかわかっていない）

日本で子供の肥満は過去 10 年に、は 6%から 12%へと2倍になったそうです。

アメリカでは ラテン系で 40% アフリカ系の 50%の人が肥満だそうです。

女性でウェスト周り／お尻周りが 0.85 以上 男性で 1 を超えると、インスリン抵抗性があると考えられる。（ウェスト／お腹周りは 0.8 以下がよい。）

※インスリン抵抗性とは血糖値を下げるために膵臓から出る **インスリン** が効きづらくなること。インスリンが効きづらから、いっぱい必要になる。 そうすると、食べ過ぎをまねき、内臓脂肪が増える。

外陰部、わきの下などに**色素沈着がある(acanthosis nigricans,黒色皮膚腫)**方も**インスリン抵抗性がある**と考えられます。（運動が効くそうですよ。インスリン抵抗性があると、インスリンがいっぱい必要となって、おなかのすいて、ますます脂肪が貯蔵されます）

□ メタボリックシンドロームの診断基準

日本では、ウェスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

○メタボにつながる 4 つの食材

1)トランス脂肪酸（マーガリン、ビスケット、ショートニング） 焼き菓子とか常温保存の個装菓子（私が子供の時はバターよりマーガリンのほうが体にいいって言われてたんですが。。。）

2)トウモロコシで作られているもの ～トウモロコシで作られたスナック菓子にも、とうもろこしで育った豚などにも入っている。 ジュースやお菓子に含まれる（砂糖の代わりの）甘味成分もトウモロコシから作られています）

3) アルコール

4) 精製された糖分（白米、小麦粉、砂糖など）

肥満を防いで、健康に長く暮らすには。。。

○ **糖分を減らす**（総カロリーもですが）

そして。。**食物繊維を充分にとる**（水溶性+不溶性）、食物繊維は糖分の吸収を穏やかにして、その悪影響を弱めてくれます。

食物繊維は水溶性だけではだめで、不溶性+水溶性食物繊維の両方が必要。

そのためには精製された白米や小麦粉でなく、玄米とか、全粒粉とかをとる。お野菜ジュースは100%ジュースでもダメ（果糖は入っているし、濃縮果汁還元ジュースでは食物繊維は残っていない）

○ **運動** をする 1日15分の運動が寿命を3年伸ばすそうです。

最近、食品には成分表示ラベルがついていますが、

「**栄養成分表示ラベルがついているというのは、その食品は自然なものでない**」

（リンゴとかキャベツにはついていませんよね。そんなラベル）

現在の食生活での問題は **糖分の摂りすぎ+食物繊維が少ないこと**

地中海ダイエットがいいっていうけど、ピザやパスタは地中海ダイエットではない！んだそうです。

伝統的日本人食は健康に良いそうです。

昔からある食べ物でないものは まず疑うこと！と書いてありました。

☆☆そんなことで。。。

○ **お昼ご飯とおやつ**を考えてみましょう。

○ **ジュース、炭酸飲料を飲まない**。（カロリーがいっぱい）

（果物100%ジュース、野菜ジュース、ポカリなどもダメ）

○ **白米、パン、うどん**など精製された穀物を食べない。（玄米なら微量元素と不溶性食物繊維を含み、腸内環境も整えてくれるそうです。。。）

運動、そして、よく噛む（30回？ 50回？）

ムリ？ まあ、できることからやってみませんか？